



**DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA DA EDUCAÇÃO**

**Disciplina: HIGIENE APLICADA Á EDUCAÇÃO**

**Código: EDF 401**

**Créditos: 02**

**Carga Horária Semanal: 30h**

***PLANO DE CURSO***

**I – OBJETIVOS GERAIS:**

. Situar a disciplina dentro do currículo do curso de Educação Física, mostrando o valor da saúde e os diversos aspectos da Higiene individual nas várias fases da vida, particularizando-os nas suas relações com os fundamentos biológicos da educação física e dos desportos.

**III – PROGRAMA:**

1. Conceito, importância e sistemática do ensino da Higiene, divisões
2. Higiene e saúde
  - 2.1 Fatores que influem sobre a saúde
  - 2.2 Infecções infestações em geral
  - 2.3 Educação da saúde
  - 2.4 Saúde e educação física
3. Higiene individual nas várias fases da vida, da pré concepção à velhice
4. Higiene pré-concepcional hereditariedade e educação física
5. Higiene pré natal – ginástica e desportos para a gestante
6. Higiene néo-natal – atividades físicas no pós-parto
7. Higiene e fundamentos biológicos da educação física infantil
  - 7.1 Ginástica para o lactente
  - 7.2 Atividades físicas do pré escolar e do escolar
8. Higiene e fundamentos biológicos da educação física do adolescente
  - 8.1. Competições infanto-juvenis
  - 8.2 Puberdade, educação física e desportos
9. Higiene e educação física do adulto
  - 9.1 Exercício racional e sedentarismo
  - 9.2 Adaptação das atividades físicas
10. Higiene e fundamentos biológicos da educação física feminina
  - 10.1 Menstruação e trabalho físico
  - 10.2 Feminilidade, educação física e desportos
  - 10.3 Desportos femininos, indicações contra-indicações